https://www.youtube.com/watch?v=Pdl85exO79A

Pháp đàm KHÓA MIÊN MẬT THỰC HÀNH 17 -24/9/2022

Câu 1:

Thưa sư, con tin và hiểu bản chất vô ngã là không có 1 cái tôi nào điều khiển, thế nhưng những thói quen đặt biệt là thói quen xấu thì nguồn gốc từ đâu? Thói quen là vô chủ vô sở hữu nhưng vẫn để lại nhân và tạo lại quả trong thức? Làm sao để tận diệt thói quen xấu?

Trả lời:

Quý vị hiểu thói quen xấu cứ lập đi lập lại từ ngày này sang ngày khác.

Và vì sao lại có thói quen xấu?

Lúc đầu bắt đầu từ hành vi, lời nói, hành động xấu đó được lưu vào bộ nhớ và cứ lặp đi lặp lại. Cứ mỗi lộ trình tâm thì được lưu vào bộ nhớ và nó cứ lặp đi lặp lại và nó được lưu đi lưu lại vào bộ nhớ, làm thành vết hằn sâu vào bộ nhớ đó. Và hể căn trần tiếp xúc nó phát sinh một tình huống tương tự thì lập tức lộ trình tâm chạy theo lập trình đó, ta gọi một cách dễ hiểu là việc "khắc" đó. Khi một hoàn cảnh tương tự khởi lên thì cái niệm kích hoạt thông tin được lưu trong bộ nhớ và nó cứ lặp đi lặp lại như vậy.

Nên nói "giang sơn dễ đổi, tâm tánh khó dời", thường người ta nói "tâm tánh khó dời" là nói đến những thói hư tật xấu đó, được lặp đi lặp lại rất khó thay đổi.

Quý vị thấy bản thân những thói hư tật xấu đó được lặp đi lặp lại nó được lưu giữ trong bộ nhớ, nó thành thông tin nổi bật trong bộ nhớ, hễ căn trần tiếp xúc, có hoàn cảnh tương tự thì niệm kích hoạt thông tin đó, rồi tư duy khởi lên, ý thức tà kiến khởi lên, do ý thức tà kiến mang lượng thông tin thói hư tật xấu đó, cho nên lại phát sinh thói hư tật xấu lặp đi lặp lại như vậy.

Đương nhiên các lộ trình đó xảy ra theo duyên khởi, không ai làm chủ, không ai điều khiển. Không có một cái tôi cái ta nào điều khiển lộ trình tâm đó, cũng không có cái tôi cái ta nào là chủ nhân chủ sở hữu điều khiển việc lưu thông tin vào bộ nhớ, mà nó là một lập trình duyên khởi, nó tự động khởi lên.

Con người ai cũng muốn mình tốt đẹp, cũng muốn mình làm những điều tốt lành, làm những điều thiện lành v..v Nhưng tại sao con người không thể nào thay đổi được những thói hư tật xấu đó? Bởi vì không ai có thể là làm chủ được, không ai điều khiển được, lập trình nó là tự động chạy.

Vậy thì bây giờ muốn chấm dứt các thói hư tật xấu đó thì quý vị hiểu rằng có một cái lập trình là Bát tà đạo và chính cái lập trình bát tà đạo đó làm phá sinh thói hư tật xấu đó, lặp đi lặp lại thói hư tật xấu đó.

Và bây giờ quý vị học lộ trình Bát Chánh Đạo là quý vị đang thực hành đang rèn luyện, đang cài đặt lộ trình tâm Bát Chánh Đạo và trên cái lộ trình tâm bát chánh đạo này không có tham sân si, không có tà kiến không có tham sân si nên là không có cái thói hư tật xấu nào. Bởi vì khi quý vị thực hành Quán thân hay là quán họ hay là quan tâm hay là quán Pháp thì lúc này là không có tham sân si, không có tà kiến, không có tà ngữ tà nghiệp, tà mạng. Mà chỉ có chánh tri kiến, có tỉnh giác, có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Quý vị thực hành khởi lên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo đó, để những thông tin đó lưu vào bộ nhớ, và nó cài đặt một lập trình mới - lập trình Bát Chánh Đạo. Khi thực hành nếu như quý vị có chánh niệm về thân, thọ, tâm, pháp thì chánh niệm kích hoạt lập trình Bát Chánh Đạo khởi lên, lúc đó xuất hiện trí tuệ, xuất hiện tích cực vui thoải mái, xuất hiện tỉnh giác, xuất hiện chánh ngữ chánh nghiệp chánh mạng.

Vì vậy những thông tin về thói hư tật xấu đang lưu giữ trong bộ nhớ nhưng mà khi quý vị thực hành chánh niệm, thì chánh niệm không kích hoạt thói hư tật xấu đó, mà nó chỉ kích hoạt thông tin Minh, trí tuệ. Khi quý vị là hữu học, khi thực hành Bát Chánh Đạo khởi lên khi đó là nhiếp phục thói hư tật xấu. Và quý vị phải thực hành cho nó viêm mãn, thông tin minh xóa bỏ vô minh thì thói hư tật xấu xóa bỏ hoàn toàn lúc đó mới đoạn tận thói hư tật xấu.

CÂU 2:

Thưa sư cho con hỏi là trong lộ trình tâm Bát Chánh Đạo thì tâm gì tác ý cho chánh niệm, tâm gì tác ý cho chánh tinh tấn, phải chăng có một cái tâm đang quan sát và nó không được thể hiện trên sơ đồ. Có phải tâm đó là con người nhầm tưởng ta biết không ạ?

Trả lời:

Quý vị phải học thật kỹ về Duyên khởi Để quý vị xóa bỏ hiểu biết sai lầm đó đi, còn có một tâm ác ý đằng sau lộ trình Bát Chánh Đạo, có nghĩa rằng là còn có một tâm gì tác ý cho chánh niệm khởi lên.

Quý vị quan sát căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ tưởng, Rồi chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, tỉnh giác, Chánh tư duy chánh tri kiến Như Lý Tác Ý, Chánh ngữ Chánh nghiệp chánh mạng, và câu hỏi ở đây là căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ tưởng rồi Có phải có một cái tâm tác ý chánh niệm Khởi lên không? có phải có một tâm tác ý làm cho Chánh

tinh tấn Khởi lên không? Đây là một hiểu biết sai, do chưa hiểu biết đúng như thật về Duyên khởi.

Chúng ta quan sát Duyên Khởi hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt phát sinh một hay nhiều quả, quả đó tương tác với một nhân khác lại cùng diệt phát sinh ra một quả khác, quý vị quan sát quá trình nhân quả là nối tiếp nhau. VD: như Oxy và hidro duyên nhau, hay oxy và hydro tương tác với nhau, cùng diệt nó phát sinh ra nước. Nước phát sinh là do tương tác giữ hydro và oxy, chứ không có một cái gì điều khiển cả. Tiếp tục nước tương tác với ánh sáng mặt trời, ánh sáng mặt trời diệt nước đó cũng diệt làm phát sinh ra hơi nước, và quá trình này không có cái gì điều khiển ở đây cả. Vậy quá trình duyên khởi ở đây là tiếp xúc làm phát sinh ra quả, chứ không có gì điều khiển ở đây cả.

Quý vị quan sát hệ thống camera giao thông. Ví dụ: có 50 camera giao thông đặt ngoài đường, hễ có ô tô đi vào khu vực đó, nó làm xuất hiện hình ảnh của ô tô đó, có 1 thiết bị ghi lại hình ảnh đó. Vậy hể có ô tô tiếp xúc với camera, ta nói ánh sáng từ ô tô tiếp xúc với camera, thông tin hình ảnh camera đó truyền về trung tâm máy tính. Vậy quý vị sẽ thấy thông tin hình ảnh của camera đó truyền về trung tâm máy tính, trong máy tính sẽ xảy ra cái tiếp xúc giữa lượng thông tin camera truyền về với thông tin được cài đặt trong máy tính đó, xảy ra sự tương tác giữa 2 lượng thông tin đó, làm phát sinh một lượng thông tin khác. Hình ảnh từ camera đó so sánh đối chiếu với lượng thông tin trong máy tính. Trong máy tính đó có rất nhiều thông tin: thông tin hình ảnh về các loại xe, thông tin về biển số. Tiếp đến hình ảnh biển số truyền về tương tác với thông tin biển số, nó mới kết luận xe này của ai, tỉnh thành nào, đi sai luật thế nào đó, v..v mới truyền sang 1 máy khác kết luận phạt bao nhiêu tiền, v..v. Đây là một quá trình nó học xảy ra trong đầu óc con người để xử lý thông tin.

Căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ - tưởng, lượng thông tin thọ - tưởng mới truyền về trong bộ nhớ, lượng thông tin thọ - tưởng này mới tương tác với lượng thông tin nào nổi trội trong bộ nhớ, hành vi tương tác đó chính là niệm. Nếu lượng thông tin thọ - tưởng này tương tác với lượng thông tin trong bộ nhớ mà mang tính chất vô minh chấp ngã thì thông tin đó phát sinh tà niệm, nếu tương tác với thông tin minh thì phát sinh chánh niệm. Vậy tà niệm hay chánh niệm là do tương tác mà phát sinh.

Lượng thông tin Thọ Tưởng này nó sẽ tương tác với cái lượng thông tin nổi trội trong bộ nhớ, nếu như một cái người mà chưa học Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo thì không có cái thông tin Minh trong bộ nhớ thì người này chỉ có lượng thông tin Vô Minh thôi mà khi lượng thông tin Thọ tưởng nó được truyền dẫn về tế bào thần kinh não bộ và trong tế bào thần kinh não bộ lại có bộ nhớ chứa thông tin, lúc này chị có cái thông tin Vô Minh chấp ngã thôi, nên lúc đó cái thông tin họ tưởng tương tác với lượng thông tin là vô Minh chấp ngã cho nên nó phát sinh ra Tà Niệm. Còn khi quý vị đã có học Tứ Thánh Đế Bát

Chánh Đạo thì bây giờ trong bộ nhớ quý vị có hai lượng thông tin đối lập: một lượng thông tin mang cái màu sắc Vô Minh, một lượng thông tin mang màu sắc là Minh, vậy thì khi lượng thông tin Thọ tưởng này
sẽ tương tác với thông tin nổi trội trong bộ nhớ. Như vậy là không có một cái tâm nào tác ý ở đây cả, ở đây cả hai do sự tương tác giữa hai lượng thông tin mà phá sinh ra chánh niệm hay ta niệm thôi.

Khi quý vị thực hành quán cảm giác thì chánh niệm liên tục khởi lên rất dễ dàng, rất ít bị phân tâm. Khi mà quý vị thực hành chánh niệm về thân sẽ khó hơn khi quý vị thực hành quán cảm giác, bởi về khi quý vị biết đối tượng được ghi nhận là cảm giác thì đó là cái biết chánh tri kiến, cái biết chánh tri kiến đó được lưu vào bộ nhớ, và nó là thông tin nổi trội trong bộ nhớ. Và vì vậy lộ trình tâm tiếp theo: căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ tưởng, và lượng thông tin thọ tưởng này tương tác với lượng thông tin nào nổi trội nhất trong bộ nhớ, và lượng thông tin của lộ trình tâm trước là cái biết ý thức biết đối tượng ghi nhận là cảm giác vừa mới được lưu vào, cho nên nó là trên cùng là thông tin nổi trội nhất, và nó là nhân cho lượng thông tin lộ trình tâm sau tương tác. Cho nên sẽ phát sinh chánh niệm. Như vậy chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, chánh tư duy, … tất cả đều là do tương tác thông tin phát sinh ra, chứ không có 1 tâm tác ý nào tác ý ra chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, .. cả.

Câu 3: Thưa sư, sư hướng dẫn thiền theo 2 giai đoạn, mở mắt con không vào định được, con thấy nhắm mắt nghe sư hướng dẫn dễ bắt nhịp vào định hơn. Sư cho con hỏi có phương pháp nào dễ vào định hơn không ạ?

Trả lời:
Quý vị thấy cái nào dễ thì quý vị làm. Quý vị thấy cách dễ nhất là: lúc đầu quý vị duy trì chú tâm nơi răng lưỡi tự nhiên, có nghĩa là không tập trung vào đó, tức là quý vị vừa duy trì chú tâm răng lưỡi, vừa chú tâm cảm giác toàn thân, rồi đến một lúc quý vị bắt được nhịp hơi thở. Quý vị lưu ý chú tâm theo lộ trình vô ra răng, là có hướng đến răng, lúc đầu nhắc thầm vài lượt, sau đó để tự nhiên như vậy. Lúc sau tự nhiên rồi không hướng đến răng nữa, quý vị nhắc vô ra thân, quý vị chỉ cần duy trì chú tâm liên tục, sau cảm giác thở ra nó bắt được chú tâm vô đâu cứ để tự nhiên.
Lúc đầu có thể cái vòng rất là thô, lúc sau nó nhẹ dần nhẹ dần nó rất tế, và vô tứ thiền thì cái vòng nhẹ dần nhẹ dần có thể không nhận ra, nó rất vi tế.

Câu 4: thưa sư, đôi lúc con quán cảm giác âm thanh đôi lúc vẫn khởi lên là âm thanh đó do tai tiếp xúc quạt phát sinh, như vậy có phải là tâm phân biệt không ạ, khi biết tiếp xúc quạt vẫn biết là cảm giác, như vậy có phải là vẫn là chánh kiến trên lộ trình bát chánh đạo không ạ?

Trả lời:
Quý vị thực hành như vậy là đúng rồi. Nhưng phải hiểu chỉ có tâm ghi nhận (tâm tỉnh giác) mới là vô niệm vô ngôn vô phân biệt. Còn tâm biết ý thức biết đó là cái gì tính chất ra sao.
Có 2 loại tâm biết ý thức: tâm biết ý thức tà kiến biết sai sự thật đối tượng, tâm biết ý thức chánh kiến biết đúng sự thật đối tượng. Nhưng tâm biết ý thức cho dù tà kiến, hay chánh kiến thì vẫn là tâm phân biệt. Nó mới phân

biệt được thọ này với thọ khác. Mới phân biệt biệt được duyên khởi thọ này với thọ khác. Chánh kiến vẫn là phân biệt.
Chứ không phải hiểu lầm như một số chủ trương: giác ngộ chỉ là tâm vô phân biệt, phân biệt là của phàm phu cái đó là hiểu sai.
Phàm hay thánh đều có tâm phân biệt, trên bát tà đạo thì vẫn có tâm ghi nhận là vô niệm vô ngôn vô phân biệt, và tâm ý thức tà kiến vẫn là phân biệt, tâm ý thức chánh kiến vẫn là phân biệt.

Câu 5: Sư có hướng dẫn khi tọa thiền và đứng thiền thì quan sát thân thọ theo nhịp thở, hết hơi thở ra thì nhắc thầm ghi nhận hay là cảm giác, nhưng con thấy rất khó khăn vì nhịp dừng của con ngắn khi thực hành con phải thở gấp nhịp vô ra để kịp nhắc thầm chú tâm ghi nhận hoặc cảm giác như vậy nhịp thở không nhịp nhàng, con thấy nhắc thầm trong nhịp thở vô ra không ạ?

Trả lời:

Nếu như quý vị là thực hành đúng duy trì chú tâm cảm giác căng lưỡi lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm được sự Thở nó có ba giai đoạn: vô ra nghỉ. Đương nhiên cũng có những người có bốn giai đoạn: vô - nghỉ một chút - rồi mới thở ra - rồi nghỉ một chút lâu hơn rồi mới thở vô. Nhưng mà ra xong rồi phải nghỉ một lúc rồi mới thở vô. Quý vị thấy có những lúc cái nghỉ này rất là dài. Nên để cho nó tự nhiên, nếu như can thiệp vào hơi thở người đó rất căng thẳng. Quý vị thấy có lúc quý vị chú tâm vào cái này cái khác, lúc đó ngưng thở rất là lâu rồi mới thở ra.

Nếu như duy trì cái chú tâm cảm giác nơi răng lưỡi một cách tự nhiên, đừng hướng đến một cái gì cả, lúc đó quý vị kinh nghiệm thời gian ngưng thở rất là dài, lúc đó rất là thoải mái.

Và đặt biệt là nằm thiền, cảm giác thở ra thở vô rất là mạnh, quý vị lưu ý sau cảm giác thở ra quý vị hướng đến chú tâm nơi răng, thật ra là nghỉ ngơi nơi răng đó, nó rất là khỏe. Nằm thiền vô ra răng như vậy rất là khỏe, cứ hết cảm giác thở ra quý vị khởi lên ghi nhận, cảm giác thì tất cả những gì xảy ra trong thời gian đó là cảm giác hết, thực hành rất là khỏe. Nếu quý vị thấy khó khăn, quý vị khởi lên ghi nhận hay cảm giác trong nhịp thở cũng được không sao cả, nếu quý vị thực hành thoải mái.

Câu 6: sư hướng dẫn sau khi vào định rồi mới tuệ tri các nội dung, con xin hỏi con tuệ tri trong trạng thái định, hay tuệ tri sau khi hết trạng thái định ạ? Con có thể tuệ tri khi hết trạng thái định im lặng nghiêm túc mà không trong trạng thái định không ạ?

Trả lời:

Khi quý vị duy trì chú tâm cảm giác nơi răng lưỡi lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm nhịp thở, và 3 đối tượng: cảm giác răng lưỡi, cảm giác thở vô, cảm giác thở ra. Lúc đó khi quý vị tuệ tri gì cũng trong định cả.
Nên khi quý vị thực hành chánh niệm đầu tiên là chánh niệm về thân, khi chánh niệm về thân quý vị nhớ duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi. Và quán ghi nhận theo nhịp thở, quá cảm giác theo nhịp thở, tuệ tri vô thường, tuệ tri vô ngã, tuệ tri duyên khởi theo nhịp thở là quán trong định rồi.

Nên khi quý vị quán ghi nhận, quý vị quán cảm giác mà không quên nhịp thở thì lúc đó quý vị nhất tâm, quý vị đang ở trong định.

Câu 7: xin sư giảng cho con hiểu rõ về cảm giác pháp trần ạ? Con thấy hầu hết nổi khổ, day dứt, ân hận đến từ cảm giác pháp trần, chứ không phải do các cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác xúc chạm, nên xin sư chỉ cho con cách diệt khổ, bằng cách tuệ tri cảm giác pháp trần, con xin cảm ơn sư?

Trả lời:
Quý vị thấy rằng day dứt ân hận đến từ cảm giác pháp trần, day dứt ân hận chuyện trong quá khứ, vậy những chuyện trong quá khứ phải khởi lên, phải hiện lên, lúc đó lộ trình tâm hiện lên từ những hình ảnh, những âm thanh, những sự kiện trong quá khứ đã được lưu giữ trong bộ nhớ. Lộ trình đó là ý tiếp xúc với pháp, phát sinh cảm giác pháp trần đồng thời phát sinh tưởng thức đồng thời tà niệm tà tư duy tà tri kiến khởi lên mới phát sinh hoặc tham hoặc sân hoặc si, thì đó là những day dứt, những ân hận, những vật vã về quá khứ. Tham sân si, cái nổi khổ trong hiện thực khi đối mặt với những đối tượng thực tại, khi tham khi sân với những cảm giác hình ảnh, âm thanh, mùi vị, xúc chạm ngay trong giây phút hiện tại thì cũng phát sinh khổ, nhưng là khổ với cảm giác pháp trần cũng rất là nhiều rất ghê gớm.
Khi quý vị quán cảm giác, thì thấy rằng nếu nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, thì quý vị kinh nghiệm được nhịp thở, lúc đó quý vị ở trong định.. Và bất kỳ cảm giác gì khởi lên thì quý vị quán đó là cảm giác. Nếu xuất hiện cảm giác pháp trần khởi lên, 1 chuyện quá khứ nào khởi lên, hình ảnh pháp trần, âm thanh phát trần, mùi vị pháp trần được lưu trong bộ nhớ khởi lên, nếu chánh kiến khởi lên thì tâm biết ý thức chánh kiến biết đó là cảm giác, nó dừng lại đó thôi, không tiến triển gì thêm nữa. Lúc đó là độc lập, không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy.
Nó trái ngược với lộ trình tâm bát tà đạo, khi chuyện quá khứ khởi lên, thì tưởng thức thấy cảm giác pháp trần, nhưng tà niệm tà tư duy tà kiến khởi lên, tham sân si khởi lên, lúc đó sẽ có những lời nói trong đầu đối thoại với những hình ảnh pháp trần đó. Lúc đó quý vị thấy rằng là có thật sự ngu si đang tự mình đối chội, mắng diết, tức giận đối thoại với cảm giác pháp trần do thông tin trong bộ nhớ mình phát sinh ra không? Khi chánh kiến nhận thức như vậy, quý vị quán cảm giác, biết đó là cảm giác, thì lúc đó là giải thoát rồi.
Nếu như quý vị thực hành quán cảm giác pháp trần, biết nó là cảm giác pháp trần, nó là tâm không phải thế giới bên ngoài, nó là cảnh ảo chứ không phải cảnh thật nào cả, nó vô thường vô chủ, quán nguy hiểm thích ghét nó là khổ liền. Khi quý vị quán cảm giác biết đó là cảm giác pháp trần, thì kiến thức mà đã thực hành nhiều lần như vậy sẽ khởi lên.
Lúc đó sẽ không trách móc, day dứt về quá khứ nữa, lúc đó biết là cảm giác pháp trần thôi, chứ đâu phải cảnh thật mà day dứt.

Câu 8: Cho con hỏi do tu tập lâu khuôn mặt tươi tỉnh, hay có cách nào làm cho khuôn mặt tươi tỉnh không ạ? Con sợ về nhà tu tập mà gương mặt không tươi tỉnh thì không kết nối được với gia đình?

Trả lời:
Khi quý vị chánh niệm quý vị sẽ không suy nghĩ về người khác, khi suy nghĩ về người khác là tâm bát tà đạo rồi. Khi thực hành chánh niệm, lộ trình tâm bát chánh đạo khởi lên là không hệ bị đối tượng khác chi phối, không hề có ý nghĩa ta buồn thế này gia đình không thông cảm. Quý vị cứ chánh niệm đi, khi có chánh niệm không hề có những bâng khuân đó.
Khi quý vị quán thân, quý vị đạt được tâm trạng tích cực thoải mái, khi nó xuất hiện quý vị quan sát được liền. Khi nào quý vị duy trì được chú tâm răng lưỡi, quý vị quan sát được tâm trạng tích cực vui thoải mái, lúc đó quý vị thấy rõ nó, an trú được tâm trạng đó.

Câu 11: Thưa sư làm thế nào để biết chính xác mình ở tầng thiền nào ạ? Khi ở các tầng thiền có còn vọng tưởng không ạ, nếu có hôn trầm có thể phá hôn trầm không ạ?

Trả lời:
Trước tiên quý vị cần phải xác định được mình đã nhất tâm chưa. Định là do chú tâm liên liên tục pháp sinh trạng thái định. Chánh định gồm 4 tầng thiền: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.
Khi nào đạt được chánh định: khi nào nhất tâm thì đạt định. Nhất tâm là không phân tâm. Phải được hiểu chú tâm liên tục phát sinh định. Để có chú tâm liên tục phải có chánh niệm, phải nhớ đến chú tâm liên tục. Trong 1 khoảng thời gian nào đó chỉ có chánh niệm, không có tà niệm xen vào thì đó chính là không phân tâm, gọi là nhất tâm.
Khi chú tâm 1 chút, rồi xem nhớ kỹ chuyện gì trên đời thì đó là lúc phân tâm. Nên nhất tâm là chỉ nhớ đến chú tâm liên tục cảm giác toàn thân hay là nhớ đến quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp là nhất tâm, còn nhớ đến chuyện gì khác trên đời là phân tâm.
Nhưng mà phân biệt các tầng thiền thì quý vị phải hiểu rằng chú tâm liên tục cảm giác toàn thân có 2 loại chú tâm: có tầm có tứ, và không tầm không tứ. Nếu duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, và nhịp thở khởi lên, chú tâm khởi lên theo vòng vô ra răng, thì chú tâm đó có 2 loại chú tâm, cảm giác thở vô ra là không tầm không tứ, và chú tâm răng lưỡi là có tầm có tứ thì định đó là sơ thiền.
Rồi tiếp đến sơ thiền vững chắc thoải mái rồi, rồi chú tâm theo vòng vô ra, không hướng đến răng nữa, vô ra và để chú tâm tự động xảy ra nơi thân không hướng vào răng nữa, vô ra thân, lúc đó là chú tâm không tầm không tứ, thì có 3 trường hợp.
Vừa có vui vừa có thoải mái: thì lúc đó nhị thiền.
Nếu không có vui chỉ có thoải mái, bình thản thì đó là tam thiền.
Còn nếu tâm vắng lặng, cảm giác trên thân rất nhẹ rất vi tế, cảm giác nơi răng lưỡi và cảm giác pháp trần cũng vi tế, tâm vắng lặng hoàn toàn không buồn không vui. Sự chú tâm vẫn liên tục, nhưng vi tế, nhưng không nhận ra vòng vô - ra - thân nữa vì rất vi tế, lúc đó quý vị đang ở tứ thiền.
Lúc đầu theo vòng vô - ra - răng, vẫn chú tâm răng thì lúc đó sơ thiền.

Sau đó hết cảm giác thở ra không hướng vô răng nữa, hết cảm giác thở ra chú tâm ở đâu thì thì kệ nó, thì lúc đó quý vị ở nhị thiền.
Ở nhị thiền quý vị có thể quan sát cái vui, thoải mái của nhị thiền. Hết nhịp thở ra quan sát vui, quan sát thoải mái.
Muốn chuyển sang tam thiền, quý vị chuyển sang quan sát bình thản không vui không buồn, từ từ quý vị cảm nhận cảm giác trên thân nhẹ dần, vi tế dần, quý vị quan sát tâm trạng bình thản, vẫn có cảm giác thoải mái trên thân. Lúc này là ly hỷ trú xả, thân cảm lạc thọ là quý vị chuyển sang tam thiền rồi.
Và muốn chuyển sang tứ thiền thì quý vị quan sát VẮNG LẶNG, quan sát cảm giác vi tế dần, không vui không buồn, không khổ không lạc thì quý vị chuyển sang tứ thiền.

Khi vào các tầng thiền còn vọng tưởng không?
Chữ vọng tưởng này nhiều người hiểu lầm. Đa phần hiểu cảm giác pháp trần là vọng tưởng. Khi quý vị quán cảm giác, lúc cảm giác pháp trần xuất hiện quý vị quán nó là cảm giác, ở tứ thiền cảm giác pháp trần là chủ yến. Nên đừng hiểu vọng tưởng là cảm giác pháp trần, mà vọng tưởng là hiểu biết không đúng sự thật mới là vọng tưởng, nên hiểu biết không đúng sự thật còn gọi là vô minh, tà kiến. Vọng tưởng ám chỉ cho tâm biết ý thức tà tri kiến. Dùng từ vọng tưởng này là do hiểu sai hiện nay.
Nếu quý vị bị hôm trầm quý vị mở mắt ra, hoặc khi đó quý vị quan sát cái vui thoải mái, khi đó hôn trầm không xuất hiện được.

Câu 12: thưa sư tâm là gì, tánh là gì ạ?

Trả lời:
Quý vị thấy rằng theo định nghĩa danh pháp bao gồm: thọ tưởng hành thức, thì đó gọi là tâm.
Thì đến thời quán chánh niệm về tâm, tâm có nhiều thứ tâm mà chia làm 4 nhóm thọ tưởng hành thức.
Tâm là do căn trần tiếp xúc mà pháp sinh, nó vô thường vô chủ vô sở hữu.

Tánh là gì? Tiếng miền nam là Tánh, tiếng miền Bắc là Tính. Nhưng nghĩa nguyên thủy của nó là để chỉ cho tính chất, hay tánh chất của TÂM. Rồi chữ tánh (hay tính), tánh tốt hay xấu, là tính chất chất của tâm.
Cho nên chữ tánh ở đây là TÁNH CHẤT, TÍNH CHẤT, không chỉ ám chỉ tính chất của tâm, mà còn chỉ tính chất của các sự vật hiện tượng.
Có người dùng từ tánh biết, đây gọi là tính chất của tâm. Thọ tưởng hành thức thì mỗi thứ tâm đó có tánh chất khác, nhưng tâm tưởng là tâm ghi nhận thì tánh nó là biết đối tượng, hoặc tâm thức là tánh nó là tánh biết. Nên nói là tính chất của tâm ý thức là tính biết của nó.
Tâm hành có tính chất riêng, tâm hành niệm thì có tính chất riêng, tâm hành tư duy có tính chất riêng.
Thi quý vị phải hiểu là tính chất gọi tắt là TÁNH.
Có những trường phái chủ trương là không sinh không diệt, thì tính chất của nó là biết không sinh không diệt, thì nó rơi vào thường hằng thường trú.